

Gadis Sehat, Masa Depan Cerah: Pencegahan Dan Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri

Intan Putri Utami¹, Maudy Lila Kartika², Wulan Gunaristi³, Dessy Salmayanti Putri⁴
^{1,2,3,4} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Bandung
email: intan.putri@unisa-bandung.ac.id¹, maudy.kartika@unisa-bandung.ac.id²,
dessysalmayanti75@gmail.com³, wulangunaristi@gmail.com⁴

Abstrak

Selama masa menstruasi, sejumlah wanita mengalami berbagai ketidaknyamanan, seperti rasa lelah, nyeri pada payudara, sakit punggung, gangguan pencernaan, sakit kepala, depresi, mudah marah, dan dismenorea. Banyak penderita dismenorea memerlukan perhatian khusus agar gejala yang muncul dapat segera ditangani dan memperoleh pengobatan yang tepat. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi kurangnya pemahaman tentang dismenorea di kalangan siswi SMK Pajajaran 2 Bandung. Masalah utama yang ditemukan adalah rendahnya pemahaman mengenai manajemen dismenorea serta ketergantungan pada obat pereda nyeri. Kegiatan ini berfokus pada peningkatan pengetahuan siswa melalui intervensi edukatif yang mencakup penyuluhan komprehensif, diskusi, dan evaluasi. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa secara signifikan, dengan 95% respon positif. Temuan ini menegaskan bahwa pendidikan efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan remaja. Kesimpulannya, intervensi edukasi ini mampu memberdayakan siswa dalam mengelola kesehatannya dengan lebih baik serta merekomendasikan pengembangan topik kesehatan pada kegiatan mendatang untuk hasil yang berkelanjutan.

Kata kunci: dismenorea, pencegahan. Penanganan, remaja putri

Abstract

During their menstrual period, some women face a variety of discomforts including acne, fatigue, breast tenderness, back pain, digestive problems such as diarrhea, headaches, strong cravings for certain types of food, feelings of depression, irritability, and dismenorea. Many dismenorea sufferers need special attention so that the symptoms that arise will be able to be addressed immediately and seek treatment as soon as possible. This community service addressed the lack of knowledge about dismenorea among female students at Pajajaran 2 Vocational School in Bandung. The primary issues identified included insufficient understanding of dismenorea management and reliance on painkillers without awareness of alternative remedies. The dedication targeted enhancing the students' knowledge through educational interventions—implementation involved delivering a comprehensive workshop followed by discussions and evaluations. Results indicated a significant improvement in students' understanding, with 95% reporting positive responses. These findings highlight the effectiveness of educational outreach in promoting health awareness among adolescents. The project concluded that educational interventions significantly empower students to manage their health better and suggest further expanding health topics in future activities for sustained impact.

Keywords: adolescent girls, dismenorea, prevention, treatment.

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan tahapan perkembangan manusia yang terletak antara masa anak-anak dan dewasa. Fase ini ditandai dengan transformasi besar dalam fisik, emosional, sosial, dan intelektual, bersamaan dengan eksplorasi identitas dan pertumbuhan kemandirian [1]. Periode

remaja bermula dari pubertas, yaitu fase transisi ke kedewasaan seksual atau reproduktif (periode untuk menghasilkan keturunan) [2]

Selama masa remaja, terjadi pencapaian kematangan seksual, yang ditandai dengan pengembangan sistem reproduksi yang mampu menghasilkan sel kelamin. Pubertas adalah fase kritis dalam evolusi remaja, ditandai oleh dua jenis karakteristik: seks primer dan seks sekunder. Untuk perempuan, karakteristik seks primer termasuk awal produksi sel telur oleh ovarium dan menstruasi [3]. Selama periode menstruasi, beberapa wanita menghadapi beragam ketidaknyamanan termasuk timbulnya jerawat, rasa lelah, sakit pada payudara, nyeri punggung, masalah pencernaan seperti diare, sakit kepala, keinginan kuat mengonsumsi jenis makanan tertentu, perasaan depresi, iritabilitas, serta Dismenorea [4].

Prevalensi angka kejadian Dismenorea di Indonesia menurut Jurnal Occupational Environment yaitu Dismenorea primer (54,98 %) dan Dismenorea sekunder (9,36%) [5]. Di Jawa Barat, tercatat sebanyak 56.598 remaja putri yang berusia antara 10 hingga 24 tahun telah mencapai masa reproduktif. Dari jumlah tersebut, 11.565 orang mengalami Dismenorea dan mencari bantuan di fasilitas kesehatan. Persentase dari total remaja putri yang datang ke fasilitas kesehatan karena Dismenorea adalah sebesar 1,31% [6].

Pendekatan konvensional dalam pengelolaan nyeri Dismenorea seringkali melibatkan penggunaan obat antiinflamasi non-steroid atau analgesik, yang dapat memiliki efek samping tertentu dan tidak selalu memberikan efek yang memuaskan bagi semua individu. Oleh karena itu, ada kebutuhan untuk mengidentifikasi dan mengeksplorasi alternatif lain yang mungkin efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi tanpa menimbulkan efek samping yang serius. Kompres panas, petridage, latihan kegel, effleurage, visualisasi terpandu, dan latihan kegel adalah beberapa metode non-farmakologis untuk mengurangi nyeri [7]. Agar gejala yang muncul dapat segera diatasi dan mendapatkan terapi secepatnya, banyak penderita dismenore yang memerlukan penanganan khusus. Hal ini dapat dilakukan dengan memastikan bahwa setiap sekolah atau lembaga pendidikan memiliki Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Pendidikan kesehatan bagi staf, siswa, dan dosen merupakan bagian integral dari kurikulum UKS kami. Peneliti dari SMK Pajajaran 2 Bandung melakukan studi awal tentang kejadian dismenore pada bulan Februari 2024.

Data awal dari survei kuesioner terhadap seluruh siswi SMK Pajajaran 2 Bandung mengungkapkan bahwa dari total 49 siswi, 43 (atau 87% dari total) pernah mengalami dismenore pada suatu saat selama masa menstruasi. Selain itu, tidak ada staf khusus di UKS ini yang membantu siswi yang sakit, baik laki-laki maupun perempuan, sehingga kami tidak memiliki statistik tentang berapa banyak siswi (sekitar 2-3 per bulan) yang tidak masuk kelas atau meminta izin untuk istirahat di UKS karena kram menstruasi.

Pengabdian masyarakat dengan tema "Gadis Sehat, Masa Depan Cerah: Program Pencegahan dan Penanganan Dismenorea" bertujuan untuk memberikan edukasi, dukungan, dan solusi bagi remaja perempuan dalam menghadapi masalah dismenorea. Program ini berfokus pada pencegahan, penanganan, serta peningkatan pemahaman terhadap kesehatan reproduksi pada masa remaja. Program ini berkontribusi pada peningkatan keterampilan dan pengetahuan remaja terkait kesehatan reproduksi. Beberapa indikator kinerja utama yang dapat dihubungkan dengan program ini melibatkan peningkatan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi, partisipasi aktif dalam kegiatan pencegahan, dan perubahan positif dalam pola pikir dan perilaku terkait kesehatan. Contohnya, jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan pencegahan, tingkat partisipasi dalam seminar, atau perubahan sikap positif terhadap kesehatan reproduksi dapat menjadi indikator yang diukur. Fokus pengabdian ini secara khusus menargetkan masalah dismenorea pada remaja perempuan. Melalui kegiatan pencegahan dan penanganan serta berusaha memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental remaja. Pendekatan pencegahan termasuk edukasi tentang gaya hidup sehat, pola makan, serta teknik non-farmakologis untuk mengelola nyeri menstruasi. Penanganan melibatkan dukungan emosional dan penyediaan sumber daya untuk membantu remaja mengatasi masalah dismenorea secara lebih baik.

Dengan demikian, "Gadis Sehat, Masa Depan Cerah" tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan pengabdian masyarakat, tetapi juga terintegrasi dengan konsep-konsep MBKM, IKU, dan fokus

pengabdian yang memberikan manfaat konkret bagi perkembangan keterampilan, pengetahuan, dan kesehatan remaja.

2. METODE

Pada tanggal 3 Juni 2024, pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan. Jl. Lodaya No. 38, Turangga, Kecamatan Lengkong, Kota Bandung di sanalah SMK Pajajaran 2 Bandung dilaksanakan. Peserta yang dituju program ini adalah lima puluh siswi yang terdaftar di sekolah kejuruan. Kegiatan ini mengupayakan edukasi cara penanganan dan pencegahan dismenorea. Kegiatan ini diawali dengan survey lapangan, kemudian membuat materi tentang edukasi cara penanganan dan pencegahan dismenorea. Kemudian tim melaksanakan pre-test, membagikan leaflet yang dibagikan sebelum menyampaikan materi. Tahap pelaksanaannya, tim menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan post test

A. Kegiatan 1

Memberikan informasi kepada siswa melalui penggunaan presentasi PowerPoint dan leaflet. Menurut penelitian, nilai rata-rata pengetahuan peserta akan lebih besar melalui media pembelajaran daripada yang diajarkan tanpa media [8]. Cara terbaik untuk mengajarkan siswa tentang dismenore dan cara menghindarinya serta menyembuhkannya adalah melalui ceramah [9]. Peserta diberikan strategi ini sebagai stimulus awal untuk memperoleh informasi kognitif tambahan.

B. Kegiatan 2

Diskusi diadakan untuk mendorong peserta agar lebih mendalami dan memberikan wawasan tambahan tentang pencegahan dan pengobatan dismenore. Penggunaan taktik diskusi di kelas berpotensi meningkatkan minat siswa dalam belajar dan, sebagai hasilnya, kinerja mereka di kelas [10].

C. Kegiatan 3

Evaluasi yang dilakukan meliputi aspek kognitif dan psikomotorik peserta. Evaluasi digunakan untuk menilai sejauh mana pemahaman peserta terhadap pelatihan. Secara kognitif, akan diukur melalui pretest dan posttest. Hasil evaluasi menunjukkan antusiasme siswa SMK Pajajaran 2 Bandung dalam proses pengabdian kepada masyarakat. Evaluasi kegiatan ini dapat dilihat dari hasil penilaian rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan melalui pretest dan posttest.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Perencanaan

Berdasarkan survei lapangan yang dilakukan oleh tim pengabdian, ditemukan bahwa mayoritas remaja putri SMK Pajajaran 2 yang mengalami dismenorea tidak memiliki pengetahuan tentang cara penanganannya. Oleh karena itu, tim berupaya memberikan edukasi terkait dismenore untuk meningkatkan pemahaman. Perilaku yang didasarkan pada pengetahuan cenderung lebih berkelanjutan dibandingkan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan Mereka menunjukkan bahwa pemahaman yang baik tentang suatu masalah atau isu, seperti dismenorea, dapat mempengaruhi perilaku individu dalam mengambil tindakan yang lebih tepat dan efektif [11]. Dari wawancara juga terungkap bahwa selama ini siswi lebih sering mengonsumsi obat pereda nyeri, dan istirahat. Sehingga siswa sering absen ke UKS dan tidak dapat mengikuti pembelajaran. Hal ini berdampak pada penurunan prestasi akademis.

B. Pelaksanaan

Pada tanggal 3 Juni 2024, kegiatan berlangsung selama beberapa sesi: pendahuluan, pembagian materi konseling, kerja kelompok, dan penutup.



Gambar 1. Penyuluhan dismenorea

Gambar 1 menggambarkan sesi penyuluhan tentang dismenorea yang diadakan di SMK Pajajaran 2 Bandung. Dalam kegiatan ini, remaja putri diberikan penjelasan mengenai dismenorea, termasuk penyebab, gejala, dan cara penanganannya. Materi edukasi berisi Penjelasan tentang pengertian dismenorea, yang merupakan nyeri haid yang dialami oleh banyak remaja perempuan, Penyebab dismenorea, seperti kadar prostaglandin yang tinggi, kelainan struktural, dan faktor psikologis, dan Gejala yang sering muncul, seperti kram perut, nyeri punggung, dan perubahan suasana hati. Serta Informasi tentang penggunaan obat pereda nyeri yang aman dan efektif, Pemaparan tentang alternatif pengobatan, seperti terapi herbal dan penggunaan kompres hangat, pelvic rocking dan juga penyuluhan mengenai pentingnya gaya hidup sehat, termasuk olahraga dan pola makan yang seimbang.

Terkait dismenore, anak-anak sangat terlibat, berbicara, dan mengajukan banyak pertanyaan. Dengan menggunakan presentasi slide, para konselor mampu menarik perhatian responden dan memastikan bahwa mereka memahami materi konseling. [12]

C. Evaluasi



Gambar 2. Sesi diskusi dan Tanya Jawab

Gambar 2 menunjukkan antusiasme siswi saat mengikuti materi penyuluhan, di mana beberapa siswi aktif mengajukan pertanyaan dan diskusi terkait dismenorea yang mereka alami. Setelah proyek pengabdian masyarakat ini selesai, para peserta diminta untuk menunjukkan pemahaman mereka terhadap topik tersebut. Fakta bahwa 95% siswi menjawab pertanyaan dengan benar menunjukkan bahwa mereka telah belajar lebih banyak tentang dismenorea dan cara menghindari serta mengatasinya.

Tujuan dari proyek pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberi para siswi kesempatan untuk mempraktikkan apa yang telah mereka pelajari. Mereka akan memiliki rencana untuk menghadapi dismenorea saat terjadi. Semua berjalan sesuai rencana selama pelaksanaan kegiatan; siswi-siswi di SMK Pajajaran 2 Bandung memperhatikan dengan saksama di kelas dan sangat terlibat dalam mendiskusikan pengobatan dismenorea.

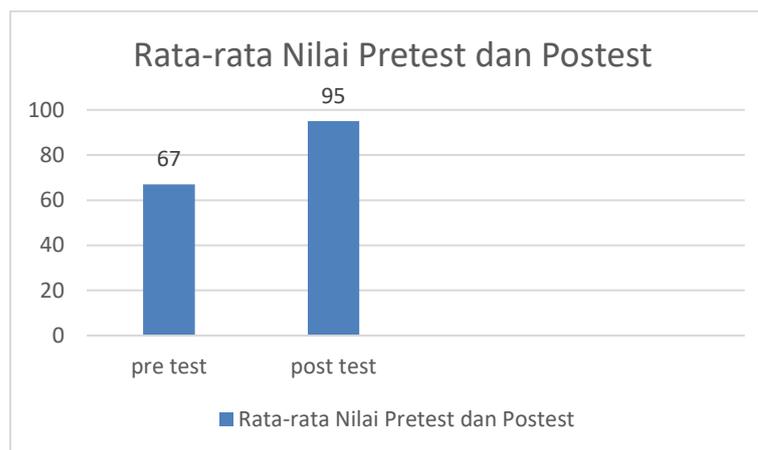
Kepala Sekolah dan Komite Kesiswaan SMK Pajajaran 2 Bandung mengesahkan Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini. Akan ada presentasi kepada administrator sekolah, instruktur, dan siswa, diskusi tentang dismenorea dan pilihan pengobatannya, serta kesempatan untuk tanya jawab sebagai bagian dari kegiatan teknis. Penilaian dilakukan dengan memberikan tes untuk mengukur sejauh mana pengetahuan siswa telah berkembang setelah sesi konseling.

Tujuan dari sesi edukasi penanganan dismenore di SMK Pajajaran 2 Bandung ini adalah untuk membantu siswi di sana agar lebih memahami pilihan penanganan yang tersedia bagi mereka. Agar dismenore tidak mengganggu kehidupan sehari-hari, diharapkan para peserta dapat segera menerapkan pengetahuan mereka di lingkungan sekitar dan menyebarkan informasi tentang pentingnya penanganan dismenore. Sebelum dismenore terjadi, masyarakat yang mengikuti konseling hanya memiliki sedikit pengetahuan tentang dismenore. Dengan demikian, mereka diharapkan akan lebih memahami tentang pencegahan, bahaya kesehatan, dan cara pencegahan yang tepat melalui sosialisasi ini.

Mengadopsi kebiasaan baru yang lebih bermanfaat bagi kesehatan merupakan tujuan penting dari program pendidikan kesehatan. Selama proses pembelajaran, unsur-unsur yang terkait dengan kesadaran dan pengetahuan dapat mengarah pada adopsi perilaku sehat [5]. Tujuan dari pendidikan kesehatan adalah untuk membantu para remaja putri membuat keputusan yang lebih baik dengan meningkatkan pemahaman, perspektif, dan tindakan mereka dalam bidang ini. Lebih jauh lagi, pendidikan kesehatan dimaksudkan untuk melengkapi dan memperdalam pemahaman para remaja putri tentang menstruasi dan masalah-masalah terkaitnya, dengan tujuan untuk menurunkan prevalensi masalah kesehatan dan meningkatkan efisiensi mereka dalam belajar ketika menstruasi menjadi masalah [13].

Pengetahuan yang lebih baik akan berdampak besar pada sikap positif terhadap penanganan menstruasi. Sekolah dapat memaksimalkan pendidikan kesehatan melalui kegiatan bimbingan dan konseling. Penelitian yang dilakukan oleh [14] menjelaskan bahwa layanan bimbingan konseling di sekolah berperan sebagai bentuk pelayanan kesehatan yang bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan diri selama masa remaja. Siswi di SMK Pajajaran 2 Bandung umumnya cenderung mengatasi dismenorea dengan mengonsumsi obat pereda nyeri. Banyak dari mereka yang harus beristirahat di UKS saat mengalami dismenorea. Kondisi ini menunjukkan adanya tantangan yang dihadapi oleh siswi dalam menangani dismenorea. Oleh karena itu, proyek pengabdian kepada masyarakat di SMK Pajajaran 2 Bandung sebaiknya mengutamakan pendidikan kesehatan tentang penanganan dismenore.

- D. Capaian Tugas Hasil penilaian yang mencakup nilai pra dan pasca tes peserta Bakti Sosial menunjukkan bahwa kegiatan tersebut berhasil. Gambar 3 menunjukkan capaian kegiatan.



Gambar 3. Rata-rata Nilai Pretest dan Postest

Keberhasilan kegiatan dinilai melalui hasil tes yang terbagi menjadi dua, yaitu tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test). Peningkatan pengetahuan diukur berdasarkan perbandingan hasil pre-test dan post-test untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi. Soal tes mencakup informasi mengenai dismenorea serta metode pencegahan dan penanganannya yang sesuai dengan materi yang disampaikan selama penyuluhan. Berdasarkan gambar 3, peserta mengalami peningkatan skor rata-rata pengetahuan yaitu dari 67 (pre-test) menjadi 95 (post-test). Hasil ini bersinergi dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamzah dkk, bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan edukasi melalui penyuluhan. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu kegiatan yang dapat mempengaruhi perubahan pengetahuan responden. Dengan adanya penyuluhan, responden akan mengalami proses pembelajaran dengan output perubahan dari tidak tahu menjadi tahu dan tidak mengerti menjadi mengerti [15].

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang dilakukan di SMK Pajajaran 2 Bandung berhasil mencapai target luaran yang ditetapkan. Dari evaluasi yang dilakukan, terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan pemahaman siswi tentang dismenorea, dengan 95% siswi memberikan respon positif setelah mengikuti penyuluhan.

Ketepatan antara masalah yang diidentifikasi, yaitu kurangnya pengetahuan tentang dismenorea di kalangan remaja, dan metode yang diterapkan, yakni penyuluhan dengan bimbingan interaktif serta alat bantu audio-visual, terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan dan pemahaman peserta. Dampak dari kegiatan ini sangat positif, tidak hanya meningkatkan pengetahuan tentang pengobatan dismenorea, tetapi juga membangun kesadaran dan sikap positif siswa terhadap kesehatan reproduksi mereka. Selain itu, latihan ini juga memiliki keuntungan dalam jangka panjang karena peserta diharapkan dapat menggunakan apa yang mereka pelajari dalam kehidupan sehari-hari dan bahkan mengajarkannya kepada teman-teman mereka.

Untuk kegiatan PkM selanjutnya, disarankan agar dilakukan evaluasi lebih lanjut mengenai penerapan pengetahuan yang telah diperoleh oleh siswi dalam situasi nyata. Kegiatan penyuluhan dapat diperluas dengan melibatkan lebih banyak siswa dan tema-tema kesehatan reproduksi lainnya. Penggunaan metode yang lebih interaktif dan pelatihan praktik diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan penerapan materi yang disampaikan. Dengan demikian, keberlanjutan program ini dapat terjamin, dan dampaknya akan lebih luas di kalangan remaja di sekolah tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini didanai melalui kegiatan penelitian Hibah Internal Universitas ‘Aisyiyah Bandung 2023-2024. Ucapan terimakasih kepada seluruh warga sekolah yaitu SMK Pajajaran 2 Bandung yang telah berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan program ini, sehingga program ini berjalan dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

- [1] J. J. Arnett, *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach*, 6th ed. Boston: MA: Pearson., 2019.
- [2] Laurence Steinberg, *Adolescence*, 11th ed. New York: McGraw-Hill Education.
- [3] R. C. Berndt, T. J., & Savin-Williams, *Handbook of Adolescent Psychology: Individual Bases of Adolescent Development*, 2nd ed. New York: Psychology Press, 2017.
- [4] I. U. Intan Putri Utami, “Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Primary Dysmenorrhea Pada Siswi SMP Ma’arif Gamping Yogyakarta,” *J. Ilm. Keperawatan*, vol. 7, no. 2, 2019.
- [5] P. S. Hanifa Fitriana, “PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DI SMPN 52 SURABAYA,” *Indones. J. Public Heal.*, vol. 13, no. 1, 2018, [Online]. Available: <https://e-journal.unair.ac.id/IJPH/article/view/7250>
- [6] Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Situasi kesehatan reproduksi remaja*. Jakarta: Kemenkes RI, 2020.
- [7] M. A. Armour, M., Parry, K., & Al-Dabbas, “Self-care strategies and sources of knowledge on menstruation in 12,526 young women with dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis,” *PLoS One*, vol. 14, p. 7, 2019, [Online]. Available: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220103>
- [8] D. Yunita and A. Wijayanti, “Pengaruh Media Video Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Ipa Ditinjau Dari Keaktifan Siswa,” *SOSIOHUMANIORA J. Ilm. Ilmu Sos. Dan Hum*, vol. 3, 2022.
- [9] and E. E. Ermiami, A. Setyawati, “THE EFFECTIVENESS OF ‘PEER GROUP DISCUSSION’ IN IMPROVING HEALTH CADRE’S KNOWLEDGE ABOUT DANGER SIGNS IN THE MATERNAL,” *JMCRH*, vol. 1, 2018.
- [10] F. A. Pakaya, “Meningkatkan Hasil Belajar Melalui Metode Diskusi,” *Aksara J. Ilmu Pendidik. Nonform*, vol. 5, 2019.
- [11] J. Rachmaputri and N. R. Kusumawati, “Jurnal Media Medika Muda,” *J. Kedokt. Diponegoro*, vol. 4, no. 4, p. 112254, 2015, [Online]. Available: <https://www.neliti.com/id/publications/112254/>
- [12] N. Suliman, F., Abu, O., Supervised, M., & Al-Zayed, “The impact of using powerpoint presentations on students’ achievement and information retention in teaching English language at public schools in Amman,” Middle East University, 2019. [Online]. Available: https://meu.edu.jo/libraryTheses/5d36a8f8abe9a_1.pdf
- [13] M. W. Dolang, J. Djarami, E. Dusra, and Y. F. Simanjuntak, “Edukasi Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri,” *JMM (Jurnal Masy. Mandiri)*, vol. 7, no. 1, p. 23, 2023, doi: 10.31764/jmm.v7i1.11743.
- [14] K. Khoirunnisa, P. Periska, O. Yuanra, F. D. Cahyani, and A. M. Pratiwi, “JKIP : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan The Importance Of Guidance And Counseling Services For Students At SDN 106 Bengkulu City Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling Bagi Peserta Didik Di SDN 106 Kota Bengkulu,” vol. 5, no. 1, pp. 1–5, 2024.
- [15] S. Hamzah, S. N. Hikma Saleh, and H. B., “Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan,” *J. Pengabdiaan Masy. Kasih*, vol. 3, p. 2, 2022, doi: doi: 10.52841/jpmk.v3i2.234.